



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GLUTENSİZ KETE

Çölyakla Yaşam Dergisi

Hamur İçin:

2 su bardağı Schar un

Az tuz

Aldığı kadar su

5gr yaş maya

3 yemek kaşığı yoğurt

İç Malzeme:

50 gr dövülmüş ceviz

50 gr haşhaş yağı

50 gr sıvı yağ

Tüm malzemeyi karıştır, kulak memesi kıvamında hamur elde et. Yuvarlak bir şekilde 2 adet hamur aç. Hamurun birine iç malzeme koy ve diğer hamuru üzerine kapat. Rulo şeklinde hamuru sar ve içe doğru gül böreği gibi kapat. Bu hamuru tekrar oklava ile açın. Açtığınız hamuru sac veya teflon tavada pişirin. Tereyağı ile yağlayıp servis edin.

